

# دانشگاه علوم پزشکی کرمان

مدیریت تحصیلات تکمیلی دانشگاه

پایان نامه دوره MPH رشته پزشکی خانواده

عنوان :

بررسی وضعیت خود مراقبتی در خانم‌های مراجعه کننده به  
مراکز و پایگاه‌های بهداشتی - درمانی شهری کرمان - ۱۳۹۴

توسط: سحر شیخی زاده اناری

استاد راهنما: دکتر حبیبه احمدی پور

تابستان ۱۳۹۴



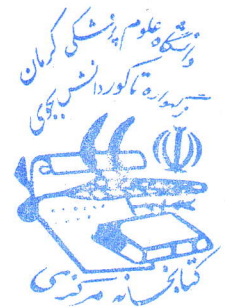
University of Kerman

Title of thesis:

**Study of self- care situation in women referring to urban  
health centers, Kerman, 2014**

Under supervision of:

**Dr. Habibe Ahmadi**



By:

**Sahar Sheikhzade Anari**

Summer, 2015

## چکیده:

زمینه و هدف: خود مراقبتی به عنوان یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سلامت محور، به معنی پیروی از یک شیوهی زندگی سالم به منظور پیش گیری از بیماری ها و صدمات می باشد. مهمترین مراحل تقویت خودمراقبتی انتخاب و اجرای تصمیمات صحیح توسط افراد دربارهی مراقبت های بهداشتی است. با توجه به اینکه در هر جامعه سلامت زنان یکی از شاخص های توسعه یافتگی آن اجتماع محسوب می شود، در این پژوهش وضعیت خودمراقبتی در خانم های ۱۵ تا ۶۴ سال مراجعه کننده به مراکز بهداشتی- درمانی شهر کرمان در سال ۱۳۹۳ مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

روش کار: این مطالعه از نوع مقطعی و توصیفی بود و در بین ۲۰۰ خانم به روش نمونه گیری به صورت دو مرحله ای انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده ها پرسش نامه خود گزارش دهی شامل دو بخش اطلاعات دموگرافیکی (شامل سن، وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات و میزان درآمد) و ابزار خود مراقبتی بود که بر اساس بررسی متون توسط محقق ساخته شد و شامل سوالاتی در خصوص خودمراقبتی جسمی (وضعیت خواب، فعالیت فیزیکی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر و رژیم غذایی) و وضعیت غربالگری های مورد نیاز در زنان با توجه به سن آنها بود. روایی و پایایی پرسشنامه مورد تایید بود. نتایج حاصل از این پژوهش با نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای داده های توصیفی داده های توصیفی و تحلیلی به ترتیب از جدول- نمودار و آزمون مجذور کای استفاده شد.

نتایج: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین افراد مختلف تفاوت معنی داری از نظر انجام خودمراقبتی جسمی و میزان تغذیه وجود ندارد. تنها میزان خواب در افراد خانه دار به صورت معنی داری بیشتر از افراد شاغل بود. در زمینه اجرای تست های غربالگری در مواردی شامل ماموگرافی، پرسیدن اطلاعات از متخصصین، گزارش نشانه های غیر معمول، اندازه گیری چربی خون، تست تیروئید و پاپ اسمیر یکی از عوامل تحصیلات، شاغل بودن افراد و میزان درآمد خانوار و یا هر سه تاثیر گذار بودند.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج مطالعه حاضر تحصیلات و ارتقا آگاهی خانم ها نقش مهمی در خود مراقبتی دارد.

کلمات کلیدی: خودمراقبتی، کرمان، زنان و سلامت

## **Abstract:**

**Background:** Health-care as an important aspect of healthy lifestyle, means to follow a healthy life method to prevent disease and damages. The most important steps of health-care is selecting and executing of exact decisions by people about hygienic care. Accordance with this fact that woman health in each community is an index revealing development of society, in this survey situation of health-care among women referred to urban health centers of Kerman who have 15-64 years old were analyzed during 2015.

**Methods:** This survey was cross sectional and qualited study carried out on 200 women who were selected using two step sampling method. Data collected using a questionnaire contained two sections, demographic data (including age, employing situation, educational level and amount of salary) and self-care items based on other references was created by surveyor. These item was involved several questions about self-care of body (sleep condition, physical activities, watching television, working with computer and nutrition diet) and necessity screen situation related to age. The results of the mentioned study were analyzed by SPSS. Table and graph and K test were used for qualified and quantified data, respectively.

**Results:** The results revealed that there was no significant difference in the mean deviation of total score among different women about body self-care and nutrition except for sleep over that was higher in house keeper rather than employed women. Moreover for performing of some screening test including mammography, reporting of unusual symptoms, asking questions from specialists, fat, thyroid and Pap smear test, one of educational, job and economic situation or all of them were effective.

**Conclusions:** According to the results of present study, education and raising awareness have important effect on self-care.

**Key words:** Self-care, Kerman, women and Health